

# 特定健診・特定保健指導は必ず受けましょう



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、早期に治療することで重症化を防ぐ目的で行われるのが特定健診です。対象になっている人は、忘れずに受診するようにしましょう。

※組合員本人は、定期健康診断又は広島支部が実施する人間ドックの受診により、特定健診に代えます。

## 自覚症状が現れにくい生活習慣病

日本人の死因の半数以上は生活習慣病です。しかし生活習慣病の多くは初期には自覚症状がほとんどなく、症状が現れたときには相当病気が進行していたり、突然、脳梗塞や心筋梗塞などを発症してしまうことも珍しくありません。そうした事態を防ぐためにも対象者(40歳以上75歳未満の人)は**特定健診**を受けることが大切ですが、広島支部の平成30年度の特定健診受診率は組合員97.4%、**被扶養者33.2%**となっています。

## 《こんな理由で、特定健診を受けていない人はいませんか?》



忙しくて健診に行く  
時間がないので…

☞ 健診に要するのは数時間から半日程度です。もし病気で倒れて入院でもすれば、その何十倍もの貴重な時間が奪われてしまいます。



肥満ではないから  
大丈夫

☞ 太っていないくても、体の内部で動脈硬化などが進行しているケースがあります。本当の健康状態は、健診を受けなければわかりません。



現在通院中なので  
必要ないのでは…

☞ 持病などで通院中の人も、特定健診の対象者です。主治医と相談のうえ、受けられる場合には必ず健診を受けるようにしましょう。

## 【特定健診の主な検査項目】

- 問診 ● 身長・体重・BMI ● 腹囲 ● 血圧
- 血液検査 (中性脂肪, コレステロール, 血糖, 肝機能など)
- 尿検査 (尿糖, 尿たんぱくなど)

※このほか医師の判断によって、心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査などが行われることがあります。



## 年に1回、健診を受けることを習慣に

健診は毎年受けることが重要です。前年との結果を比較することで、体の中の微妙な変化をいち早く発見でき、生活習慣の改善点が明らかになります。**年に1回は健診を受ける**ことを習慣にするようにしましょう。



## 特定保健指導を受けて生活習慣の改善を

特定健診の結果、生活習慣病のリスクがある人には、そのリスクに応じた**特定保健指導**が行われます。専門家の指導のもとで生活習慣を改善する絶好の機会なので、必ず受けるようにしましょう。

### 動機づけ支援

リスクが中程度の人に対して、生活習慣改善のための目標や行動計画を設定します。3か月後以降に、健康状態や生活習慣がどのくらい改善されているかを確認します。



### 積極的支援

リスクが高い人に対して、面談や実技指導により目標や行動計画を設定して、3か月以上の継続的な支援を行います。その後、健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。

